108 Kgosni El volador
SIN PARTIDOS POLITICOS
PRENSA POPULAR DEL TOTONACAPAN Y LA HUASTECA
1 de Agosto de 2012. Papantla, Ver. Publicación quincenal. Cooperación voluntaria: 4 TÚMIN
RED UNIDOS POR LOS DERECHOS HUMANOS

MTS: ENTRE TODOS PODEMOS

"MOVIMIENTO DE TRANSFORMACIÓN SOCIAL" LLAMA AL DESCONOCIMIENTO DE PEÑA NIETO, LLAMA A LA AUTONOMÍA DE LOS PUEBLOS Y A EXPROPIAR TELEVISA Y TV AZTECA

RUDH

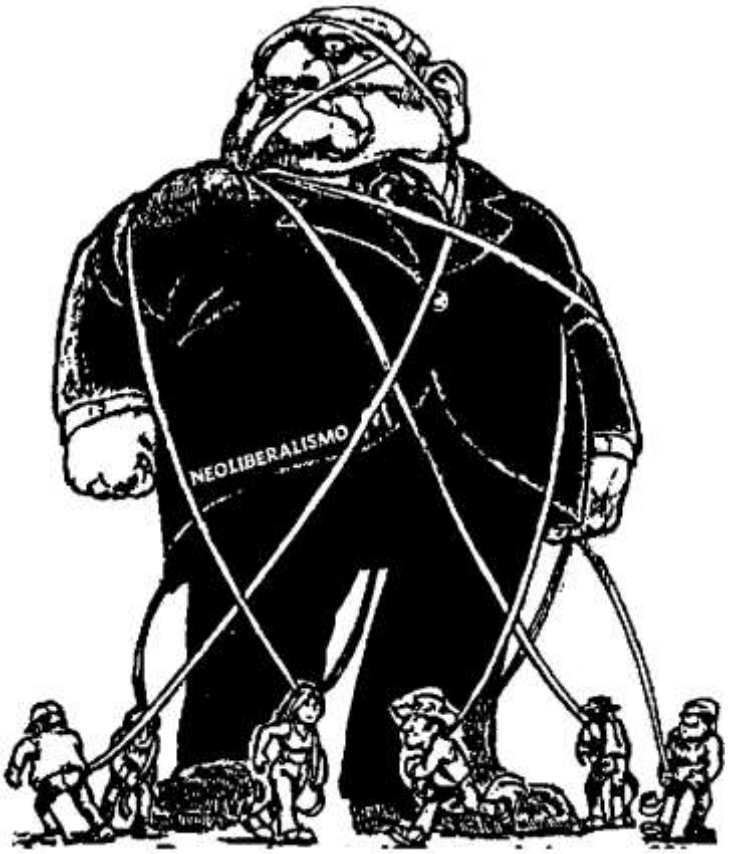
En un comunicado dirigido al pueblo de México el 16 de julio de 2012, el Movimiento de Transformación Social (MTS), integrado por diversos ciudadanos comprometidos por un México con más "justicia, equidad, fraternidad y libertad", repudia y rechaza a Enrique Peña Nieto como próximo presidente de la república, debido a que "no cuenta con los méritos ni el respaldo mayoritario del pueblo de México".

Rechazan la compra de votos, la inequidad en las televisoras, el uso tendencioso de las encuestas, así como financiamientos fraudulentos a la campaña electoral. Y agregan "no aceptamos que un delincuente electoral ocupe el máximo cargo de la Nación, integrando en su posible gabinete de gobierno a otros delincuentes". Y rechazan la política neoliberal que representa Pela Nieto, la cual ha enriquecido a unos cuantos y empobrecido a la mayoría de los mexicanos.

Asimismo, identifican a los grandes medios de comunicación, especialmente la televisión y la radio, como los instrumentos de manipulación electoral, y por ello exigen "la democratización de las televisoras, la expropiación de Televisa y de Televisión Azteca, para que (…) sean asignadas a cargo de las universidades públicas y de consejos ciudadanos que garanticen la pluralidad, la diversidad de enfoques y el impulso a la educación y a la cultura social, promoviendo en su programación valores éticos, cívicos y de solidaridad".

Llaman al pueblo de México a que exprese su rechazo por todos los medios posibles, y exigen justicia al tribunal electoral, demandando la nulidad de las elecciones. Se solidarizan con la Convención Nacional contra la Imposición, celebrada en San Salvador Atenco, y con las impugnaciones presentadas por Andrés Manuel López Obrador.

Asimismo, llaman a los ciudadanos a tomar en sus manos las riendas del futuro de México: "Convocamos a las organizaciones y a los ciudadanos mexicanos a desarrollar el poder social, realmente democrático, a través de la organización autogestiva en todos los municipios y delegaciones para ocuparnos todos de mejorar la situación de nuestras comunidades. Generemos Ayuntamientos Autónomos que pacíficamente desarrollen acciones de transformación social como una manera de tomar las riendas de nuestro futuro.



Y alude a revolución de maderista de 1910 como un ejemplo a seguir: "Hagamos honor a Francisco I. Madero quien convocó a remontar el supuesto triunfo de Porfirio Díaz en las elecciones fraudulentas de 1910. Entre todos podemos", concluyeron. ★

13ª FERIA NACIONAL

"Vida Digna y Sostenible"

RED TLALOC

Se celebrará en Dolores Hidalgo, Gto. del 3 al 5 de agosto, respaldado por el Centro para el Desarrollo Agropecuario, A.C. (Cedesa). En la Alameda de Dolores Hidalgo, habrá exposición de productos y servicios. Entre los productores-consumidores, se emitirá un vale multitrueque, el 'Mezquite': moneda ferial que se usará en forma complementaria con la moneda convencional. El récord ha sido conjuntar 600 productores de 15 estados de la república. ★

editorial **LA CUERDA DE 3 HILOS**

Cuando se defienden los derechos humanos en un estado que no garantiza la legalidad ni la justicia, las *vías jurídicas* son insuficientes, siendo necesario avanzar también por la *vía política* –llamémosla así– de la movilización en las calles; y por la *vía organizativa* de la estrategia ciudadana. Las tres vías forman una cuerda de tres hilos, difícil de romper. Ni sólo uno, ni sólo dos son suficientes, se necesitan los tres hilos.

Así las cosas, en la lucha por la democracia, Andrés Manuel López Obrador hace bien su trabajo jurídico, llevando las vías legales e institucionales hasta las últimas consecuencias. Esta sola vía no sirve para resolver el problema electoral, pero sirve para evidenciar la inutilidad del estado de derecho; que no hay más salida que la rebelión; y para demostrar que se tiene la razón, porque la razón no basta pero hay que tenerla.

Lejos de apaciguar a las masas, las vías jurídicas irritan, por la impotencia ante las instituciones que no están diseñadas para la democracia ni para la justicia, sí para los privilegios y la arbitrariedad.

La vía política de la movilización en las calles, se alimenta de esta frustración jurídica. La esperanza de ser escuchado se vuelve absurda y la protesta pierde sentido. Por eso los zapatistas dijeron: ya no les vamos a pedir, ni a exigir, lo vamos a hacer… y ahora construyen sus municipios autónomos, por cuenta propia; del gobierno nada bueno podían esperar.

Es entonces cuando la vía organizativa cobra más importancia, indispensable para darle cauce y fuerza a la movilización ciudadana que ha dicho ¡basta! Sobre todo al ver que las autonomías no tienen mucho futuro en un sistema capitalista y neoliberal.

Se precisa organizar el desalojo de los que ostentan el poder. Y entre más pronto, mejor: empezando por Felipe Calderón, primer responsable y beneficiario del fraude. Los tiempos cuentan. El factor sorpresa empieza a ser necesario. No es de jaloneos ni largas batallas, se trata de arrebatarles el poder –y tampoco eso basta. ★

↑ Cerco a Televisa en Poza Rica

Cerco al Diario de Xalapa, en Xalapa, Ver.

“El Genio de la Multitud”

CHARLES BUKOWSKI

Hay suficiente traición y odio, violencia, necedad en el ser humano corriente como para abastecer cualquier eéercito o cualquier jornada. Y los mejores asesinos son aquellos que predican en su contra. Y los que mejor odian son aquellos que predican amor. Y los que mejor luchan en la guerra son -AL FINAL- aquellos que Predican PAZ. Aquellos que hablan de Dios necesitan a Dios. Aquellos que predican paz no tienen paz. Aquellos que predican amor no tienen amor. Cuidado con los predicadores cuidado con los que saben. Cuidado con aquellos que están siempre leyendo libros. Cuidado con aquellos que detestan la pobreza o están orgullosos de ella. Cuidado con aquellos de alabanza rápida pues necesitan que se les alabe a cambio. Cuidado con aquellos que censuran con rapidez: tienen miedo de lo que no conocen. Cuidado con aquellos que buscan constantes multitudes; no son nada solos. Cuidado con el hombre corriente con la mujer corriente. Cuidado con su amor. Su amor es corriente, busca lo corriente. Pero es un genio al odiar, es lo suficientemente genial al odiar como para matarte, como para matar a cualquiera. Al no querer la soledad al no entender la soledad intentarán destruir cualquier cosa que difiera de lo suyo. Al no ser capaces de crear arte no entenderán el arte. Considerarán su fracaso como creadores sólo como un fracaso del mundo. Al no ser capaces de amar plenamente creerán que tu amor es incompleto y entonces te odiarán. Y su odio será perfecto como un diamante resplandeciente como una navaja como una montaña como un tigre como cicuta Su mejor ARTE. ★

Ricardo Salinas

Pedro Aspe

Alberto Baillares

Germán Larrea

Roberto Hernández

Emilio Azcárraga

6 PUNTOS

y 6 HOMBRES

CONVOCA #YOSOY132 A LA TRANSFORMACIÓN DE MÉXICO

(Resumen)

Durante al cerco a Televisa, el Movimiento #YoSoy132, después de un breve recuento de la negra historia contemporánea de México, llama a la organización ciudadana, mediante 6 puntos de acción.

1. **Democratización y transformación de los medios de comunicación, información y difusión**.

2. **Cambio en el modelo educativo, científico y tecnológico**. Buscaremos una educación verdaderamente laica, gratuita, científica, pluricultural, democrática, humanista, popular, crítica, reflexiva, de alto nivel académico y garantizada por el Estado en todos los niveles.

3. **Cambio del modelo económico neoliberal**. Por eso lucharemos por una economía humana, justa, soberana, sustentable y de paz.

4. **Cambio en el modelo de seguridad nacional**. Para la restauración de la paz, es imperante el retiro de las fuerzas armadas de las funciones de seguridad pública, así como detener la criminalización, represión y hostigamiento de la protesta social y de la población en general.

5. **Transformación política y vinculación con movimientos sociales**. Para fomentar y fortalecer la democracia participativa en la toma de decisiones, la construcción de políticas públicas y el apoyo a los proyectos autónomos y autogestivos, proponemos el enriquecimiento y creación de asambleas distritales, municipales, comunales, locales y barriales.

6. **Salud**. Lucharemos por el pleno cumplimiento del derecho a la salud consagrado en el artículo 4º constitucional.

También hacen recuento de algunos responsables de la polarización y la pobreza en México, accionistas de Televisa, con nombre y apellido:

"De los diez hombres más ricos de México, cinco se encuentran en las mesas directivas de las televisoras.

"**Ricardo Salinas Pliego** es el segundo hombre más rico de México y casi duplicó su fortuna el año pasado. Grupo Salinas tiene empresas como Elektra, Salinas y Rocha, Banco Azteca, Tv Azteca, Italika, etc.

"**Pedro Aspe**, ex secretario de Hacienda durante el gobierno de Salinas, se encuentra en el consejo de administración de Televisa.

"**Alberto Bailleres** es el tercer hombre más rico de México, dueño de Palacio de Hierro, de Peñoles, la segunda minera más grande del país, y accionario de Femsa, que controla los Oxxo's, la Cervecería Cuauhtémoc-Moctezuma y Coca-Cola México.

"**Germán Larrea**, el 4º hombre más rico de México, dueño de minas como Cananea y Pasta de Conchos.

"**Roberto Hernández**, el 2º accionista más importante de Televisa, es el 9º hombre más rico de México. Fue beneficiado con la privatización de los bancos con Salinas y por el rescate bancario iniciado por Ernesto Zedillo. Finalmente, habiendo quebrado a Banamex, lo vendió al banco estadunidense Citibank, obteniendo jugosas ganancias y sin pagar impuestos.

"**Emilio Azcárraga Jean**, el presidente de Televisa se benefició de sus relaciones con el poder, es el sexto más rico de México y posee clubes de futbol y acciones en distintos bancos.

"Televisa y Tv Azteca son el principal instrumento de la oligarquía que gobierna este país, poderes fácticos que, de acuerdo a sus intereses, imponen y quitan gobernantes. Producen y difunden información manipulada para pasar por opinión pública lo que conviene al régimen económico y político, para imponer a los gobernantes que ejecuten los proyectos neoliberales de los grandes capitalistas nacionales y trasnacionales.

Finalmente el Movimiento 132 llama a la organización ciudadana:

"Pueblo de México: ¡Hoy tenemos mucho por hacer! Organizarnos será el primer paso. Desde nuestra causa, nuestra comunidad indígena, nuestra milpa, nuestra plaza, nuestra selva, nuestras creencias, invitamos a que se adhieran a nuestro manifiesto y acciones, que desde sus territorios, sus organismos e historias que esperamos hacer nuestras, podamos juntos entrar en contacto, podamos juntos entrar en confianza, luchar y transformar a este nuestro México.

"Éramos silencio, dolor, opresión. Quisieron arrebatárnoslo todo y lo único que perdimos fue el miedo. Ya no seremos más una voz silenciada. Venimos aquí con nuestros cuerpos que gritan: ¡¡¡Ya basta!!!". ★

SALIR A LAS CALLES

LAS MARCHAS EN TAMPICO

Bandera del #YoSoy132 ondeando en el asta del Ayuntamiento de Tampico.

Corresponsal RUDH

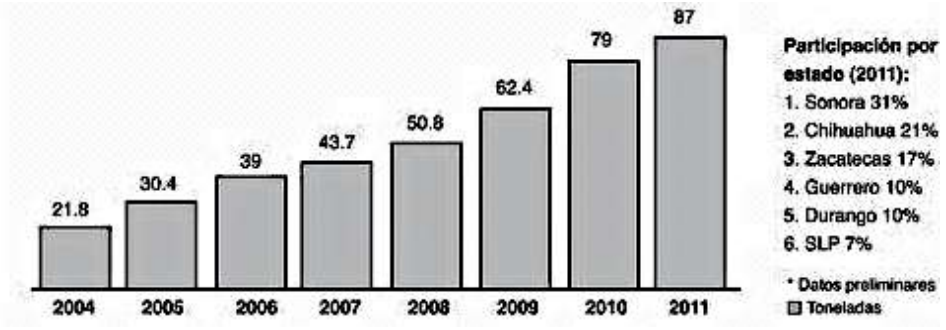
Nuevamente el 14 y 22 de julio en Tampico se llevó a cabo la Mega Marcha convocada por los movimientos regionales #Yosoy132-Tampico, Sociedad Cooperativa de Vivienda Tamoanchán, #Yosoy132-Sección Académica-Estudiantil, ¡Tampico-Madero, Despierta! y Comité Francisco Villa. Cientos de personas seguidos por una larga fila de autos fueron por las calles recibiendo el apoyo y aplauso de los peatones.

Esta es una Revolución Pacífica, una revolución de conciencias. Nos estamos liberando de todas las ataduras que no nos permita ser libres: el sistema educativo, los medios, los bancos, los supermercados, el comercio internacional, el gobierno, los Estados Unidos… ★

¿HASTA CUANDO PERMITIREMOS ESTE SAQUEO NEOLIBERAL?

Empresas extranjeras duplican la extracción de oro en 6 años

PRODUCCIÓN DE ORO DEL 2004 AL 2011



Se extrajeron 87 tonreladas en 2011

ISRAEL RODRÍGUEZ, La Jornada, 24 julio 2012 (Resumen)

La producción de oro en México, dominada por empresas extranjeras, en su mayoría canadienses, se incrementó 100% en lo que va de la presente administración, al pasar de 43.7 toneladas en 2007 a 87 toneladas en 2011. La empresa canadiense Goldcorp Inc. se consolidó como la mayor productora de oro en México, revelan informes preliminares de la Cámara Minera Mexicana (Camimex).

El incierto entorno de la economía global, mantuvo al oro como un refugio de las grandes inversiones. La onza de oro pasó de 700 dólares en 2007 a mil 851 dólares en julio de 2012, un aumento de 164%.

Debido a la flexibilidad de las leyes mexicanas para otorgar concesiones, México ocupó por segundo año consecutivo el cuarto lugar mundial y el primero en América Latina en atracción de capitales a la exploración. Sólo lo superan Canadá, Australia y Estados Unidos.

Según Camimex, la producción minera en 2011 alcanzó 19 mil millones de dólares, de los cuales 25% son de oro, 20% de plata, 17% de cobre y el 38% restante son zinc, coque, hierro y carbón, entre otros.

Sonora, Chihuahua y Zacatecas extrajeron el 70% de oro en el país. El restante 30% se distribuyó entre Guerrero, Durango y San Luis Potosí, siendo Los Filos, en Guerrero, la mina más grande en 2010. ★

CITAS INCITABLES Cuando el gobierno viola los derechos del pueblo la insurrección es para el pueblo, y para cada porción del pueblo, el más sagrado de sus derechos y el más indispensable de sus deberes. ★

Artículo 35 de la Declaración de los Derechos del Hombre de 1793

MERCADO ALTERNATIVO

ABARROTES

ARY Y RICHY

Horario: 11-7 hrs.

AUSTREBERTO GARCÍA CAMACHO
Calle Díaz Mirón s/n
Col. La Guásima, PAPANTLA, VER.
Cel. 784-1151968

(AQUÍ SE RECIBE TUMIN)

MERCADO ALTERNATIVO

ESTÉTICA

YOSELÍN

CORTE DE CABELLO, UÑAS DE ACRÍLICO, TINTES, RAYITOS, PLANCHADO DE CEJAS, RIZADO PERMANENTE DE PESTAÑAS, MANICURE, PEDICURE, ETC.

ANA MARÍA JUÁREZ
Madero s/n, a 1 cuadra del Hotel Caprichos, Espinal, Ver.
Cel. 784-1082635
(AQUÍ SE RECIBE TUMIN)

MERCADO ALTERNATIVO

La Catrina CAFÉ

Calle 10, #208 altos,
cerca 20 de Nov. Col. Cazones,
POZA RICA.
Cel. 782-1281445 y 782-1400778
Catrina.cafe@gmail.com
(AQUÍ SE RECIBE TUMIN)

TIANGUIS DE TRUEQUE EN POZA RICA

INICIA PROCESO DE ECONOMÍA SOLIDARIA Y AUTÓNOMA

RUDH

El Túmin se suma a la lucha ciudadana en Poza Rica

El domingo 22 de julio, más de un centenar de ciudadanos formaron parte del primer Tianguis de Trueque en Poza Rica, en el parque Juárez, donde hubo distintos actos culturales y políticos con motivo de la movilización nacional contra la imposición de Enrique Peña Nieto como presidente de la república.

Desde el mediodía comenzaron a instalarse las mesas del tianguis, amenizando con canciones de protesta que luego fueron interpretadas por jóvenes músicos de la localidad. Se compartieron e intercambiaron diversos productos como libros, alimentos, ropa nueva y usada, cosméticos, aparatos eléctricos… incluso hubo quien intercambió aguas frescas a cambio de un chiste o una historia divertida, alcanzándose alrededor de 250 participaciones de intercambio. Hubo taller de reciclaje, capoeira, ula-ula y otras cosas, participando también el Mercado Alternativo Túmin con miel, productos naturistas de Zozocolco, discos, revistas, etc.

Los organizadores han propuesto que estos mercados puedan ser mensuales, incluyendo cada vez más participantes, quienes de esta forma comienzan a organizar acciones autonómicas que los vinculan comunitariamente en la construcción de un mundo alternativo más justo, que las instituciones del Estado no pueden garantizar. ★

Talleres de bordado, bisutería y reciclado

Música de trova en el tianguis del trueque

TAMBIÉN PRD RECIBIÓ DINERO ILÍCITO: PRI

DE GOBIERNOS PERREDISTAS

La Jornada, 24 julio 2012 (Resumen)

La dirigencia nacional del Partido Revolucionario Institucional (PRI) acusó a la coalición Movimiento Progresista y a su candidato presidencial, Andrés Manuel López Obrador, de haber recibido recursos triangulados de “gobiernos de corte perredista”. Esos fondos, agregó, habrían sido transferidos a la asociación Austeridad Republicana, y de ésta a Honestidad Valiente, con el fin de violar los topes de gastos de campaña.

En conferencia de prensa, el presidente del *tricolor*, Pedro J. Coldwell, anunció que insistirá ante el Instituto Federal Electoral (IFE) en que dé seguimiento a la queja que el 8 de junio interpuso de las aportaciones privadas a López Obrador. ★

MERCADO ALTERNATIVO

QUESERÍA
STA. TERESITA
QUESOS, YOGURT, SALSAS
GLORIA TRONCO CARO

16 de sept. 104, Col. Tajín
(a una cuadra del diario La Opinión)
POZA RICA, Ver. Tel. 82-27144,
Cel. 782-1027805 ivett45@hotmail.com

(ACEPTAMOS TUMIN)

Diversidad en el Túmin

UNA REVOLUCIÓN SILENCIOSA Y PÁCIFICA

JUAN CASTRO SOTO

Empujados por la fuerza de los símbolos, en medio del centenario de la revolución mexicana y de la independencia, un día del 2010 decidimos iniciar en Espinal una pequeña independencia, nuestra propia revolución, chiquita, a nuestra medida, a nuestro modo, a como podíamos en aquel pueblo olvidado al norte del estado de Veracruz.

¿Qué hicimos? Diseñamos nuestro propio sistema económico e imprimimos un dinero comunitario, el Túmin, iniciando un proyecto autónomo con nuestros propios recursos, desligado de la mano gubernamental y a contracorriente del sistema capitalista, como parte de una revolución silenciosa y pácifica que se viene dando en el mundo desde hace varias décadas.

Mientras el "presidente" Calderón militarizaba el país para evitar una insurrección, una modesta revolucioncita se gestaba donde menos pensaban, en ese pueblo donde el viajero pasa dormido, donde no se esperaba nada y en una de las fibras más sensibles del capitalismo: el control del dinero. Pronto el gobierno reaccionó y vimos que íbamos bien. El Banco de México denuncia a los promotores del Túmin y pide a la Procuraduría General de la República (PGR) que investigue si estamos suplantando al peso, lo cual resultó absurdo.

Pero no todos lo veíamos con tinte revolucionario. Otros compañeros, simplemente vieron en el Túmin una herramienta de intercambio para mejorar un poco nuestra economía local y regional a través del llamado "Mercado Alternativo, Economía Solidaria y Autogestión", donde el Túmin es sólo un punto de partida, un proyecto entre otros para incrementar la producción y el comercio entre nuestros pueblos totonacas.

Algunos vieron en el Túmin un medio para que Espinal tuviera personalidad, para que este "pueblo de paso" sin muchos atractivos turísticos fuera digno de voltear a verlo. Otros vimos propicio empezar un camino de organización y concientización comunitaria, a partir de cero: donde la mayoría no tenía antecedentes organizativos ni conciencia de la realidad social, obligada a programas asistencialistas de gobierno y a seguirle el juego a los partidos políticos.

Otros vieron la oportunidad de propiciar proyectos de desarrollo comunitario junto con estudiantes y egresados de la Universidad Veracruzana Intercultural, cuyos objetivos eran o son precisamente esos. Por su parte, otros hicieron cálculos y vieron que no perdían nada, que podían aumentar sus ventas y mejorar su economía familiar. Y muchos nomás se sumaron a una aventura diferente que proponía construir un mundo mejor, de solidaridad, confianza y ayuda mutua, recuperando el espíritu desinteresado del trueque como lo hacían nuestros antepasados.

Así que las expectativas en este proyecto eran diversas como las historias de cada quien. Y al compartir los distintos puntos de vista, pudimos apreciar más cabalmente lo que estábamos haciendo.

Pero, ¿a qué se debe que el Túmin junte todas las corrientes del pensamiento local? Porque participa gente de todos los partidos, del PRI, del PAN, del PRD, hasta anarquistas y zapatistas; de todas las religiones, protestantes y católicos; hombres y mujeres; ricos, pobres, jóvenes y viejos; indígenas y mestizos, de la ciudad y del campo; empleados y dueños de comercios; académicos e iletrados; del América y de las Chivas; nacionales, extranjeros, y hasta funcionarios públicos… ¿es que algo anda mal en todo esto? ¿Cuál es el común denominador?

La pluralidad estaba desde un inicio en el pequeño Túmin, pero nadie se fijó en ello; teníamos en mente la necesidad de ayudarnos unos a otros. Fue gracias al peritaje antropológico que nos hizo la PGR, que vimos nuestra diversidad y apreciemos más el proyecto, nuestros logros, nuestra fuerza. No sabemos si a la PGR le ayudó su estudio, a nosotros nos fortaleció.

Sin embargo, entre los propósitos del Mercado Alternativo Túmin, hay algo que no avanza, y esto es el aumento de la producción y la comercialización local, pues poco podemos producir sin poseer los medios de producción, que son una fibra sensible de cualquier economía. Es que todo se ha vendido y México ya no produce ni la más insignificante baratija, donde las leyes se han puesto a modo.

Qué importante es recuperar la propiedad de esos medios de producción: tierra, fábricas, bancos, telecomunicaciones y todo el aparato productivo nacional que ahora está en pocas manos, principalmente extranjeras. ¿Cómo se recupera eso? Aún no estamos seguros, pero el solo Túmin nos está ayudando a abrir los ojos, a organizarnos y a vivir un poco mejor. ★

LAVADORA AUTOMÁTICA

¿Dinero limpio?

"¿Qué es robar un banco comparado con fundarlo?" B. Brecht

OTRAS EXPERIENCIAS DE DINERO ALTERNATIVO

"CHE": Horas Cascadia

EN OREGON, ESTADOS UNIDOS

John Poling, fundador

Un CHE vale 10 dólares

La Bolsa de horas de Cascadia ha funcionado durante unos 18 años (desde 1993), pero el impulso ha aumentado en el último año. Con sede en Portland (Oregon, Estados Unidos), el intercambio inició recientemente en Brookings, en la costa de Oregon y planea expandirse a otros barrios cercanos a finales de este año.

La moneda, llamada "Che" (Cascadia Hour Exchange), tiene por objeto facilitar el trueque entre la población local. Siguiendo el modelo de HORAS de Ithaca, CHE viene en denominaciones de un cuarto, medio, 1, 2, y 4 horas, y cada CHE equivale a 10 dólares estadounidenses.

Con CHE, los miembros pueden negociar los precios de bienes y servicios con otras personas o empresas que las aceptan. Por ejemplo, usted podría ofrecer a su vecino un CHE por pasear a su perro, y su vecino podría pagar un jardinero local. También se hace una subasta una vez al mes donde los miembros pueden comprar y vender artículos con el Che.

Es "mejor que el trueque", dice el co-fundador John Poling. "Con el trueque, usted tiene que encontrar a alguien que tiene lo que quieres y tienes que tener lo él quiere. En cambio, con el CHE, usted puede comprar y vender lo que quiera."

Los miembros pagan una cuota de 50 dólares para convertirse en un miembro y así reciben 5 CHE al ingresar. Sin embargo, los nuevos miembros pueden saltarse la cuota, simplemente vendiendo en la subasta local para los miembros y aceptando pagos con Che. La mayoría trabaja fuera de sus casas, o hacen manualidades en casa, o venden artículos en tianguis, o son contratistas independientes, dijo Poling.

Los billetes tienen paisajes de Oregón con la leyenda "en el otro confiamos". ★ http://money.cnn.com/galleries/2012/pf/1201/gallery.community-currencies/5.html

VII FESTIVAL DE CULTURAS POPULARES

ISRAEL GARNICA

La promotora Cultural y Comunitaria La Pila les hace la cordial invitación a su fiesta anual que se llevará a cabo del 2 al 5 agosto de 2012 en la Comunidad La Pila Mineral de la Reforma, Hgo. ★

MERCADO ALTERNATIVO

CLUTCH Y FRENOS

JIMÉNEZ

AFINACIÓN, SUSPENSIÓN, ACEITES, BALATAS, REFACCIONES
HÉCTOR JIMÉNEZ GARCÍA
Calle Juárez 403, al lado de CFE
PAPANTLA, Ver.
Tel. 01-784-8421375, Part. 8427136
Cel. 784-1073534
(ACEPTAMOS TÚMIN)

MERCADO ALTERNATIVO

TERAPIAS ALTERNATIVAS

CENTRO ENERGÉTICO PSICOTERAPÉUTIC INTEGRATIVO

ACUPUNTURA, MASAJES, REIKI, QUIROPRÁCTICA, PSICOLOGÍA, CURSOS Y TALLERES PARA JIÑOS Y ADULTOS
Guerrero 102, Centro
JALAPA, Ver. Tel. 1664092
(ACEPTAMOS TÚMIN)

MERCADO ALTERNATIVO

MANICURE Y PEDICURE

Diana

SERVICIO A DOMICILIO

DIANA FABIOLA PASTRANA M.
Callejón de la Llave
ESPINAL VER.

(ACEPTAMOS TÚMIN)

MERCADO ALTERNATIVO

CARPINTERO

Marcos

BISUTERÍA
MARCOS CASTRO PÉREZ
Calle ARTÍCULO 123 Nº 29
Agua Fría, PUEBLA.
Cel. 746-1101834
(Aquí se recibe Tumin)

MERCADO ALTERNATIVO

CYBER
CASTELL

INTERNET, IMPRESIONES,
COPIAS FOTOSTÁTICAS,
RECARGAS DE TELÉFONO

IRENE CASTELLANOS CRUZ
Colón 4, Espinal, Ver. Tel. 784 8812300
(Aquí se recibe Túmin)

Ventajas del Apio

NUTRICIONALES Y MEDICINALES

DESDE hace muchos años el apio ha sido apreciado en el mundo por sus cualidades alimenticias y curativas. Veamos algunas de ellas:

PARA BAJAR DE PESO

Los beneficios para bajar de peso, se basan en diversas propiedades:

- Diurético: Gracias a las sustancias que lo componen como: salinero, limoneno, asparagina; podemos decir que aumenta la eliminación del exceso de líquidos, ayudando no sólo a bajar de peso, sino a controlar la tensión arterial.

- Bajo aporte de calorías: 100 grs de vegetal, sólo aporta 17 calorías.

- Saciante: Gracias a su contenido en fibra, logra regular el apetito.

- Depurativo: Por su fibra insoluble, es excelente depurador del intestino, logrando eliminar todo tipo de toxinas.

ADEMÁS

- Disminuye el colesterol sanguíneo.
- Mejora la circulación, lo cual beneficia al sistema cardiovascular.
- Ayuda a eliminar el acido úrico.
- Actúa como sedante y tranquilizante.
- Es antioxidante por su contenido en vitamina C, E, y minerales como el selenio, cobre, magnesio, hierro, fósforo, etc.

http://www.aperderpeso.com/propiedades-curativas-del-apio-para-la-obesidad/

MERCADO ALTERNATIVO

LIBRERÍA

El Mono de Papel

LIBROS, REVISTAS,
PERIÓDICOS, DISCOS

GASPAR MORQUECHO ESCAMILLA
Real de Guadalupe 24.
Café "Tierra Adentro".
San Cristóbal de las Casas, Chiapas.

(ACEPTAMOS TÚMIN)

MERCADO ALTERNATIVO

Impresos Gráficos TAJÍN

SELLOS, TARJETAS, CALENDARIOS,
FACTURAS, VOLANTES, CARTELES,
ETIQUETAS, REVISTAS, ETC.
FIDEL ANTONIO ALMAZÁN PARRA
Juárez 309-A, Centro (junto a Hotel Ktlen),
impresosgraficostajin@hotmail.com,
Tel. 84-21757, Cel. 784-1041657,
PAPANTLA, VER.

Kgosni Prensa Popular del Totonacapan y la Huasteca. Sin fines de lucro. Se aceptan copias y se devuelven originales. Se acepta la reproducción parcial o total del contenido, sin necesidad de citar la fuente y cualquiera que sean los fines y medios, pues la interpretación y uso ético son responsabilidad del lector. Se publican anónimos si se temen represalias.

***redhver@gmail.com*, Cel. 784-1182691**
http://elvolador.4shared.com/

Kgosni es autónomo y se sostiene de nuestra cooperación solidaria, no del silencio ni de la nota pagada, ni de anuncios o subsidios gubernamentales. Depende de la sociedad civil consciente y organizaa.

NO DEJE QUE LE REGALEN ESTE EJEMPLAR. ★

ANUNCIARSE EN ESTE ESPACIO TIENE UN COSTO DE 10 TÚMIN. SÓLO PARA EL MERCADO ALTERNATIVO